

Patiënten coachen of gezonde spelers?

Sportartsen uit tal van landen, onder wie een aantal uit Nederland, ontmoetten elkaar eerder dit jaar op de IOC World Conference of Injury in Monaco. Zij waren eenstemmig in hun oordeel: de aanpak van sommige voetbaltrainers is al even blessuregevoelig als een 'vuile' tackle van een tegenstander.

Eigenlijk gaven de sportartsen met zoveel woorden aan dat er door coaches beter naar hen als specialisten moet worden geluisterd. Sommige coaches matten hun talenten af, waarmee zij de fysieke spankracht uithollen. Coachen van een team is ook het coachen van mensen, van lichamen in al hun kwetsbaarheden. Daarin puur op gevoel af gaan is niet meer van deze tijd. Zo veel mogelijk en zo hard mogelijk trainen is bijvoorbeeld zo'n wijsheid die al lang geen grond meer vindt in wetenschappelijke evidentie. Het nieuwe streven is je aanpak baseren op gedegen onderzoek. Zo'n medisch

congres levert altijd uitgebreide statistieken op, die deze keer ook zijn terug te vinden op de UEFA-site.

Of een coach of een speler het nu wel of niet leuk vindt, de genezing volgt een vast patroon. Daaraan zou de technische staf zich strikter moeten houden, zo luidde de nadrukkelijke boodschap. Bij genezing hoort een voorspelbare tijdstermijn. Wonderen, jammer voor de tovenaars die in de sport rondlopen, bestaan niet. Die boodschap moet een sportarts naar voren brengen, andere stafleden moeten dit standpunt helpen verdedigen. De sportarts mag niet worden weggezet als een overbodig luxeartikel. Gebeurt dit wel, dan loopt de coach het risico de leider te zijn van een groep patiënten.

UEFA spelbepaler

Al een tijd lang beijvert de Europese voetbalorganisatie zich om een actieve bijdrage te leveren aan het beugelen van blessures. De vermaarde Zweedse voetbalarts dr. Jan Ekstrand

is hierin een belangrijke spelbepaler. Hij is lid van de medische commissie van de UEFA in welke rol hij al jaren vergelijkende studies verricht. Ekstrand bemerkt de laatste jaren een trendbreuk: "Was twintig jaar geleden de meest voorkomende blessure in het voetbal een verzwikte enkel, tegenwoordig voeren spierblessures de statistieken aan, vooral die van de hamstrings." De UEFA-arts verzamelt permanent blessuregegevens bij tal van clubs. Daarbij gaat zijn belangstelling uit naar de aard, duur en behandeling van de blessure. De UEFA stuurt de deelnemende clubs haar analyses van deze gegevens terug en voegt daarbij de overall statistieken van alle samenwerkende clubs die spelen op een vergelijkbaar niveau. Deze spiegeling maakt het mogelijk om eigen beleid te maken met een bijbehorende verbeter-impuls.

Competitie-load

Als UEFA-arts ont kwam dr. Ekstrand er niet aan ook stil te staan bij de



Online

www.uefa.com/trainingground; kijk bij 'medical'; en start bijvoorbeeld bij UEFA injury study. Er staan 20 filmpjes op de goed gedocumenteerde UEFA-site. Andere titels Forlán's voedings gids, Voetbal fitness, Rust en herstel, Spier blessures, De rol van de dokter e.a.



zware competitieprogramma's. Die vormen evengoed een groot risico voor spelers om in de lappenmand te belanden. Een voorbeeld: bij twee topwedstrijden per week stijgt het blessure-risico met een factor zes. Het sparen van spelers als preventieve geste is dan onontkoombaar. De Zweedse arts noemde verder cijfers als het aantal spelacties van een topspeler per wedstrijd. Die liggen op ongeveer 1800. Het aantal spelerscontacten bedraagt gemiddeld 150-200. Elk contact met een tegenstander kan een blessuremoment in zich herbergen. Blessures moeten ook economisch worden gezien. Ekstrand: "Een voetballer die in de Champions League een maand uit competitie is, kost maar liefst 560.000 euro." En dus weet hij: "Dat legt druk op de begeleiders, maar ik beweer dat te veel pressie op spelers alleen maar méér geld zal kosten, omdat gezond herstel wordt gehinderd." Waarmee hij terugkwam op het uitgangspunt dat met een gezonde voetballer de club ook gezonder wordt.

Sportarts als spil

De IOC World Conference in Monaco droeg als volledige werktitel Preventie of injury & illness in sport. Behalve blessures behoren ook allergieën, infecties en mentale ontregelingen even goed tot het domein van de sportarts en daarmee van de sporter. Waar het in Monaco vooral op neerkwam was het statement dat de sportarts de spil vormt op het kruispunt van belangen. De trainers zouden hun dan ook meer zeggenschap moeten geven. Of gold misschien: zouden beter naar de dokters moeten luisteren? Het congres opende overigens met een mededeling die hiermee in lijn ligt. Ze bracht alle toehoorders, hoofdzakelijk dus artsen, meteen bij de les. Een spreker vroeg zich af: "Waarom zijn wij sportartsen niet in staat onze mening aan de sportwereld op te leggen? En waarom is er soms zelfs een wet voor nodig om medische zorgen af te dwingen?" Hij doelde op Amerika waar, sinds het aannemen van een speciale wet, elke sporter met

een hersenschudding stringent, dus volgens een vast protocol, medisch wordt onderzocht, waarna een verplichte follow-up volgt.

Social media

Elk congres levert altijd een aantal leuke take-aways op, berichtjes om mee naar huis te nemen en te onthouden. Zo was er een voetbalarts die wees op de toenemende invloed in zijn werk van de sociale media. Hij zei tijdens de wedstrijd wel eens een berichtje van een opgewonden supporter op zijn mobiele telefoon te hebben ontvangen met als wervende tekst: "Waarom heb je onze sterspeler niet aan zijn hamstring behandeld?" Ook in Monaco stond als thema 'hitte' op de agenda. Deskundigen uit Qatar meldden succes te boeken met maatregelen om de tropische temperaturen bij de WK-voetbal in 2018 te beteugelen.

Een opmerkelijke take-away was nog het gegeven dat verlieswedstrijden een hoger aantal blessures met zich meebrengen bij de underdog dan aan de zijde van de winnaars. Dit is dan dubbel-erg, want verliezen en op een slechte positie in de ranglijst staan is één, daarbij meer blessures oplopen twee. Een spiraalsgewijze gestage neergang ligt op de loer.

Kinderen

Een meeneem-bericht voor begeleiders van jeugdsporters, met een positieve inslag, vormde de lezing van een hartspecialist die aangaf dat het succespercentage van reanimatie op Amerikaanse high-schools intussen maar liefst 89 procent bedraagt. De reden is dat het aantal defibrillatoren drastisch is uitgebreid. Alom wordt vergeten dat ook bij jeugdsporten wel degelijk sprake kan zijn van een fatale hartstilstand. Zijn advies was daarom stellig: ook bij jeugdsporten moet altijd een defibrillator meteen bij de hand zijn. Per minuut tijdsverlies daalt immers de kans op overleven met 10 procent. Een hint voor elke begeleider in het jeugdvoetbal! Een edele taak voor de coach om hierop binnen zijn organisatie, top down, nog eens de nadruk op te leggen.

Jos Benders is chef arts bij Service Médical.